

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia tidak akan lepas dari suatu gerak dan aktivitas fisik. Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kegiatan atau aktivitas yang dilakukan harus didukung oleh kebugaran jasmani. Seperti yang dipaparkan oleh Tarigan (2012, hlm. 30), “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja”.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugasnya dengan baik pula, serta dapat menyelesaikan tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatannya. Maka dari itu kebugaran jasmani seseorang sangat penting karena selain dapat menunjang keberlangsungan aktivitasnya juga dapat membuat seseorang terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik). Hal serupa dijelaskan Giritwijoyo (2012, hlm. 169) bahwa : “... kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik”. Oleh karena itu, kegiatan/aktivitas yang dilakukan harus didukung dengan kebugaran jasmani, dan derajat kebugaran jasmani setiap individu bersifat relatif yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan setiap hari.

Dengan demikian, kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi jika kita masih punya cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk

melakukan kerja fisik serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi.

Saat ini sangat sulit untuk mencapai tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan pendidikan jasmani dan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan yang di idam-idamkan pada anak didik disekolah. Seiring dengan perkembangan teknologi yang canggih membuat aktivitas hidup menjadi mudah dan sederhana, yang mengakibatkan terabaikannya masalah-masalah penting yang sangat diperlukan untuk mencapai hidup sehat. Kebanyakan dari pelajar tersebut lebih memilih menghabiskan waktu luangnya untuk melakukan hal-hal yang mereka anggap menyenangkan, seperti main *games online*, *plays station*, bermain gitar dengan santai, menonton televisi, merokok dan lain-lain. Mereka lebih memilih hal-hal semacam itu daripada melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang kebugaran jasmaninya.

Satu satunya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dengan keadaan tubuh tiap individu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Tarigan (2012, hlm. 3) bahwa ‘Apabila aktivitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip-prinsip latihan, misalnya jalan selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang serta dilakukan tiga sampai lima kali perminggu akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani’.

Sebagaimana yang kita ketahui, pada mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah yang hanya satu kali pertemuan dalam seminggu, tidak dapat menunjang kebugaran jasmani siswa. Maka dari itu perlu bagi siswa untuk mengikuti kegiatan yang bermanfaat di luar mata pelajaran penjas agar dapat menunjang kebugaran jasmaninya.

Dalam proses pelaksanaan pendidikan tidak lepas dari yang namanya sebuah program. Tidak hanya kegiatan intrakurikuler yang menjadi program sekolah untuk mendukung mewujudkan tujuan pembelajaran, namun program lain seperti kegiatan ekstrakurikuler pun turut serta untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa dan membimbing peserta didik

agar mampu bersosialisasi dengan baik misalnya olahraga, kesenian, kepramukaan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (SK Dirjen Diksdasmen) Nomor 226/Ckep/O/1992 dirumuskan bahwa:

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan, baik disekolah maupun diluar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan seutuhnya.

Salah satu ekstrakurikuler yang ada di dunia pendidikan Indonesia adalah ekstrakurikuler pecinta alam. Didalam ekstrakurikuler ini peserta didik selain dididik untuk bisa memperlakukan alam dengan baik, tetapi juga dididik tentang bagaimana cara agar kita bisa bertahan hidup di alam (*survival*), memanjat tebing (*rock climbing*), mendaki gunung, susur goa dan masih banyak yang lainnya. Tidak hanya itu, ekstrakurikuler pecinta alam juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenai alam, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Disebutkan di dalam Undang-undang Lingkungan Hidup nomer 19 tahun 1986 bahwa salah satu wadah lembaga swadaya masyarakat yang melakukan kegiatannya berdasarkan hobi adalah kelompok pecinta alam.

Kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa

dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi siswa untuk menyumbangkan minat-minat baru, menanamkan tanggung jawab sebagai warga Negara, melalui pengalaman-pengalaman dan pandangan-pandangan kerja sama dan terbiasa dengan kegiatan mandiri dan mampu menjadi seorang pemimpin kelak.

Fungsi dari pada organisasi kegiatan pecinta alam mengikuti kaidah-kaidah pendidikan dan pengajaran yang dilakukan disekolah pada umumnya. Yang membedakannya terletak pada ruang lingkup kegiatannya. Pendidikan sekolah merupakan pendidikan formal, sedangkan kegiatan organisasi pecinta alam merupakan kegiatan non-formal dan bersifat ekstrakurikuler. Sedangkan proses yang terjadi adalah proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru atau instruktur dan peserta didik.

Tentunya dalam mengikuti kegiatan diluar jam sekolah atau ekstrakurikuler siswa dilatih menjadi terbiasa untuk bertanggung jawab di dalam organisasi yang ia geluti, khususnya ekstrakurikuler pecinta alam yang cukup banyak menghabiskan waktu. Hal ini secara tidak langsung melatih siswa untuk menumbuhkan sikap tanggung jawabnya terhadap apapun termasuk bertanggung jawab terhadap belajar serta aktivitas fisik yang dilakukan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Rendahnya prestasi belajar siswa semata-mata tidak hanya disebabkan oleh rendahnya inteligensi siswa. Walaupun memiliki rencana belajar yang baik, namun hal itu akan tinggal rencana jika tidak dilakukan dengan baik dan tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik. Sikap malas belajar, menunda-nunda pekerjaan rumah, dan akhirnya menyontek juga merupakan salah satu ciri orang yang tidak bertanggung jawab terhadap belajar. Oleh karena itu rasa tanggung jawab sangatlah penting di dalam mencapai prestasi belajar. Hal tersebut sesuai dengan yang telah dicantumkan di UU RI No. 20 tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 yang berbunyi:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi

Gina Rosdiana, 2016

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Tanggung jawab adalah suatu sikap dimana seseorang tersebut mempunyai kesediaan menanggung segala akibat atau sanksi yang telah dituntutkan (oleh kata hati, oleh masyarakat, oleh norma-norma agama) melalui latihan kebiasaan yang bersifat rutin dan diterima dengan penuh kesadaran, kerelaan, dan berkomitmen. Segala sikap dan perilaku harus bisa dipertanggungjawabkan kepada diri sendiri, kehidupan bermasyarakat, lingkungan, negara, dan kepada Tuhan YME.

Bertanggung jawab merupakan sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, sebagaimana yang seharusnya dia lakukan terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial, dan budaya), negara, dan Tuhan Yang Maha Esa.

Agar mutu pendidikan yang bagus dapat tercapai, maka seorang siswa harus belajar dengan tekun karena tanggung jawab seorang siswa adalah belajar. Belajar adalah suatu proses usaha dimana seseorang berinteraksi langsung dengan menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan dengan membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru sehingga menghasilkan suatu tingkah laku yang mengalami perubahan seperti dalam pengertian, cara berpikir, kebiasaan, ketrampilan, kecakapan, ataupun sikap yang bertujuan untuk penguasaan materi ilmu pengetahuan. Dengan kata lain, pendidikan juga tidak hanya untuk mencetak individu yang pandai dan terampil, tetapi juga menanamkan sikap dan kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma di dalam masyarakat. Seperti kebiasaan, kecakapan, dan berkepribadian yang baik serta salah satunya yaitu tanggung jawab siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam sebagian besar adalah kegiatan lapangan yang menggunakan aktivitas fisik seperti melakukan kegiatan berkemah (*camping*), mendaki gunung, susur goa, panjat tebing, arung jeram dan lain sebagainya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Gina Rosdiana, 2016

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan untuk mendukung kegiatan sehari-hari dan semua aktifitas kehidupan. Mooren dan Volker (dalam Tarigan, 2012, hlm. 30) mengemukakan bahwa ‘kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan berarti, dengan energi lebih untuk dapat dinikmati waktu bersenang-senang serta memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul’. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan kualitas kemampuan fisik organ tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari dan setiap aktivitas itu memiliki tuntutan masing-masing, semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan fisiknya. Maka ketika seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dalam melakukan aktifitas sehari-harinya tidak akan mengalami kesulitan atau kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Bagaimana siswa dapat konsentrasi dalam belajar apabila ia lemas, mudah lelah bahkan sakit terutama dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan baik secara efektif dan efisien serta tidak mudah lelah saat pembelajaran di lapangan.

Kebugaran Jasmani siswa serta tanggung jawab siswa pada setiap mata pelajaran sangat penting dimiliki oleh siswa untuk dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan harapan dan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar untuk memperoleh prestasi belajar khusus dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Termasuk di dalamnya adalah siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta tanggung jawabnya di sekolah dengan dibantu melalui kegiatan pecinta alam pada ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut latar belakang yang sudah dijelaskan maka penulis mengangkat judul yaitu “PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di sekolah.
2. Belum diketahuinya pengaruh ekstrakurikuler pecinta alam terhadap tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab siswa disekolah
3. Belum diketahuinya pengaruh kegiatan pecinta alam pada ekstrakurikuler terhadap kondisi fisik dan psikologi siswa.
4. Belum diketahuinya tingkat tanggung jawab siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas. Peneliti akan membatasi masalah agar lebih memfokuskan kepada penelitian yang akan dilaksanakan. Peneliti membatasi masalah pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di sekolah.

Gina Rosdiana, 2016

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dari judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tanggung Jawab Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa yang Mengikuti dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pecinta Alam di SMA Laboratorium Percontohan UPI”.maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di sekolah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di sekolah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para peneliti, pelatih maupun pembaca baik secara teoritis dan secara praktis.

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber acuan bagi penelitian yang relevan pada masa yang akan datang.
- b. Memperkuat teori-teori yang sudah ada
- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan yang menambah wawasan ilmu psikologi mengenai tanggung jawab belajar
- d. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi rasa tanggung jawab siswa khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
- e. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi guru mata pelajaran penjas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.
- f. Penelitian ini dapat memperoleh data empiris dan menganalisis tentang gambaran kebugaran jasmani dan tanggung jawab belajar

Gina Rosdiana, 2016

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PECINTA ALAM DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pendidikan jasmani di sekolah pada siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti kegiatan pecinta alam.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa

Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan di masa depan serta memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung proses belajar di sekolah.

b. Bagi guru pendidikan jasmani

Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta mengembangkan dan meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab belajar pendidikan jasmani siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di sekolah.

d. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan motivasi pada sekolah untuk meningkatkan dan mendukung kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan skripsi ini meliputi BAB dan Sub BAB, agar tidak keluar dari batasan struktur organisasi ini, maka dibuat struktur organisasi BAB pertama sampai BAB terakhir, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, dalam BAB I ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, batasan masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS, dalam BAB II ini menjelaskan mengenai ekstrakurikuler, pecinta alam, kebugaran jasmani, pembinaan kebugaran jasmani melalui kegiatan pecinta alam, tanggung jawab, nilai-nilai tanggung jawab yang terkandung dalam kegiatan pecinta alam, pendidikan jasmani, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN, dalam BAB III ini menjelaskan mengenai metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi dan sasaran penelitian, variabel, instrument penelitian, prosedur pengolahan dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, dalam BAB IV ini menjelaskan mengenai gambaran objek penelitian, hasil pengolahan data, analisis data dan diskusi penemuan mengenai hasil penelitian perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di sekolah.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN, dalam BAB V ini menjelaskan mengenai simpulan dan saran dari hasil pengolahan data dan analisis data dari BAB sebelumnya.